ROK II.
Nr. 15.



START

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTO
HYGIENIE M



TABACKA i KILOSÓWNA
najlepsze biegaczki polskie na 800 mtr.

Pierwszy zeszyt sierpniowy.

Cena egz. 50 groszy.



Amazonka angielska na przeszkodzie.

OGRÓDKI DZIECIĘCE

Wystarczy pójść na krańce stołecznego miasta Warszawy, by przekonać się o palącej potrzebie terenów dla dzieci.

Na Powiślu, na Ochocie, na Woli i w wielu innych punktach Warszawy obserwować możemy zjawisko smutne. Na wolnych skrawkach ściśniętej między murami domów przestrzeni, zrzadka porosłej anemiczną trawą, pozbawionej drzew, zdaleka świecącej wielkiemi łysinami piaszczystego gruntu, zanieczyszczonego śmieciami, wśród kurzu i wyziewów pobliskiego rynsztoka koczują obozy parjasów. Od rana do wieczora na tej dziwnego rodzaju „willegjaturze" odbywają się swoiste półkolonje dla dzieci najuboższych mieszkańców stolicy, pod okiem matek, jeśli chodzi o niemowlęta, na opiekę własną i Boską wydane dzieci „starsze" od lat trzech, aż do wyrostków kilkunastoletnich. Wszystko to bawi się jak umie i może, usiłując pomimo straszliwych warunków wytworzyć nastrój swobodnej zabawy.

Oto, w jakich warunkach odbywa się „wychowanie fizyczne" naszych dzieci na krańcach miast. Wyrzekamy, organizując robotnicze kluby sportowe, na wyjątkowo złe warunki fizyczne, na marny stan zdrowia, cherlactwo i wady w budowie zgłaszającej się do klubów tych młodzieży. Patrząc na „wakacje" dzieci robotniczych, spędzane na przypadkowych „wyspach" zakurzonej trawy w mieście, rozumiemy, że płuca, wdychając kurz ulicy i wyziewy rynsztoka, nie mogą zasilać organizmu dobrem powietrzem, że skrępowane z powodu ścisku, „werandujących" dzieci nie mają swobody ruchów, że słowem wszystkie warunki składają się właśnie na całość, urągającą postulatom wychowania fizycznego.

Potrzebą najpilniejszą miast naszych jest więc zakładanie ogrodów dla dzieci. O sprawie tej myśli poważnie Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego, który wydał specjalną broszurkę o charakterze pouczającym, jak przystępować należy do pracy w tym kierunku.

Wszystkie miasta polskie winny pokryć się gęstą siecią ogrodów dla dzieci — czytamy w broszurce, — aby najszerszym warstwom młodego pokolenia zapewnić możność zdrowej rozrywki. Dla uczczenia pamięci pierwszego w Polsce pioniera idei zakładania ogrodów dla dzieci, Henryka Jordana, ogrody te winny nosić nazwę „ogrodów Jordanowskich".

Kwestja zakładania ogrodów dla dzieci sprowadza się w zasadzie do następujących trzech punktów: 1) kto ma zakładać te ogrody, 2) jak je urządzać i 3) kto winien w nich prowadzić pracę.

Na pierwsze pytanie broszura słusznie odpowiada, że ogrody te zakładać winny zarządy miast oraz organizacje społeczne. Ponadto możnaby urządzać ogródki takie przy szkołach, o ile są odpowiednie tereny. Ogródki takie winny być zasiane gęsto trawą, tak, aby powstała na nich darń. Ponadto należy zrobić ze dwa place wyżwirowane, na których możnaby prowadzić ćwiczenia gimnastyczne, gry ruchowe i zabawy.

Opiekę i kierownictwo nad dziećmi objąć winny osoby specjalnie wykształcone.

Wspomniana broszura podaje dość szczegółowe informacje o terenach na ogródki dziecięce. I tak: dla dzieci do lat 14-stu place winny mieć od 1 do 4 ha powierzchni. Młodzież starsza w ogrodach tych będzie mogła przebywać tylko wtedy, jeśli ogrody te będą odpowiednio większe.

Miasta, wyznaczając tereny na ogrody jordanowskie, winny wziąć pod uwagę następujące wskazówki: suma powierzchni boisk i ogrodów sportowych winna wynosić w każdem mieście tyle, aby na głowę każdego mieszkańca przypadało 3 mtr. kw., przytem boiska dla dzieci winny zająć przestrzeń 0,8 mtr. kw. na głowę ludności. Boisko i ogrody winny być tak rozrzucone po mieście, aby dziecko nie potrzebowało przebywać drogi dłuższej ponad 400 — 600 mtr.

Broszurka zapowiada, że wkrótce już wydane zostaną specjalne książki, poświęcone sprawie ogrodów dla dzieci. Jedna z nich p. t. „Budowa terenów i urządzeń sportowych" zawierać będzie wskazówki odnośnie urządzenia ogrodów Jordanowskich. Druga — wyjść ma z pod pióra znakomitego znawcy ogrodów Jordanowskich, prof. Wyrobka i zawierać będzie szczegółowe wskazówki o tem, jak należy prowadzić pracę w ogrodach dla dzieci.

ĆWICZENIA CIELESNE LATEM

Aż nadto dziś znana jest zasada, że człowiek normalnie zdrowy, bez względu na swój wiek, powinien znaleźć czas na wykonywanie ćwiczeń cielesnych, które wpływają na sprawność nietylko mięśni i stawów, ale w równej mierze na wszelkie funkcje ustroju, system nerwowy i samopoczucie psychiczne. Nie będę już pisała, jak się to dzieje, i nie będę motywowała istoty danej sprawy, sądzę bowiem, że wśród czytelniczek „Startu" niema już takiej, którаby w obecnej dobie potrzebowała wyjaśnień; chodzi mi jedynie o przypomnienie, że latem ćwiczyć należy koniecznie. Właśnie wtedy, gdy jesteśmy na swobodzie, wolni od codziennej pracy, gdy nie mamy konieczności siedzenia godzinami całemi przy biurku lub warsztacie, wtedy tembardziej ćwiczenia dadzą nam zysk wielki, bo wykonywać je możemy z większym, niż kiedyindziej, nakładem energji, mniej nas będą męczyły, a dadzą więcej siły i zadowolenia. Kto więc może korzystać z warunków dobrych, t. j. znajduje się w czasie letnich miesięcy w takiej miejscowości, gdzie jest zorganizowana gimnastyka, lub gry sportowe, ponadto może codziennie pływać — to oczywiście winien korzystać z darów losu, zaś w warunkach gorszych, częściej u nas spotykanych, lub na wsi, gdzie niemożliwem jest wymagać jakiejkolwiek pomocy z zewnątrz, musimy sami sobie tak ułożyć tryb życia, aby znaleźć czas i miejsce na ćwiczenia cielesne.

O miejsce najłatwiej, a więc zrana na otwartem powietrzu, w ogrodzie, lesie, zdala od niepotrzebnych obserwatorów, w kostjumie kąpielowym lub koszuli (można i nago) wykonywać codziennie kompleks ćwiczeń w podanej niżej kolejności. Nie należy zrażać się, że te same ćwiczenia przerabiać będziemy codziennie, przez parę tygodni, w tej chwili bowiem nie chodzi tu ani o urozmaicenie, ani o zabawę, a jedynie o bezpośrednią korzyść dla organizmu.

Ćwiczenia, które podaję do przerobienia, są nadzwyczaj proste, ale gdy będą wykonywane codziennie i bardzo starannie, dadzą duże korzyści.

1. Chód w miejscu, t. j. we wspięciu szybkie unoszenie kolan z równoczesnym wymachem wahadłowym rąk. Ruch rąk jak przy zwykłem chodzeniu, tylko intensywniejszy.

2. Wymach rąk wzwyż ze wspięciem, doskonałe wyciągnięcie się, potem głęboki przysiad podparty, z przysiadu znów wspięcie i wymach rąk wzwyż. Przysiad o kolanach szeroko rozwartych, podparcie dłońmi o ziemię pomiędzy kolanami. 5 do 8 razy.

3. Stojąc, ręce na biodrach (lepiej ćwiczące — na karku), skłony boczne. Wykonywać je dość głęboko i miękko. Oddech po 4 razy.

4. a) Leżąc plecami na ziemi uniesienie nóg prostych — (kąt rozwarty w stawach biodrowych); w tej postawie przebieranie nogami o kolanach prostych; b) po opuszczeniu nóg skurcz obu kolan do piersi i rzut złączonych nóg wprzód na ziemię do postawy leżącej. a) 10 razy — b) 6 do 8 razy.

5. W tej samej postawie leżącej wyciągnięcie rąk w poziom, w bok, silne oparcie się dłońmi i głową o ziemię i uwypuklenie klatki piersiowej, nie unosząc brzucha ani bioder. 4 razy. Leżąc oddech.

6. Podskoki cztery elastyczne drobne, piąty do ½ przysiadu, ręce swobodne. 3 razy.

7. Stojąc z uniesionem kolanem powyżej poziomu, krążenie stopą w obie strony kolejno — zmiana nogi.

8. Bieg — tempo średnie, raczej wolne, poczynając od 30 sek. — dojść do dwóch minut. Po biegu chód, aż do uspokojenia serca, poczem głęboki oddech w postawie swobodnej lub leżącej.

9. W siadzie skrzyżnym, krążenie głową, tempo powolne, ćwiczyć w obie strony (po 4 okrążenia).

10. W tym samym siadzie, ręce złożone poziomo przed piersią — wykonać trzykrotny skręt, z wymachem reki w bok. Ręka ruchem swym powinna pogłębić skręt. Ćwiczyć w każdą stronę trzykrotny skręt 4 razy.

11. Stojąc swobodnie lub przy oparciu (słabsi) wymachy nóg prostych kolejno po 4 razy w przód, bok — w tył. Ćwicząc lewą nogą, oprzeć się ręką prawą i odwrotnie.

12. Z przysiadu podpartego — kroczenie rękami wprzód, aż do zupełnego wyprostowania nóg; przy silnem oparciu się dłońmi o ziemię silnym skurczem obu nóg wrócić znów do przysiadu podpartego. 5 razy. Oddech w postawie swobodnej.

13. Stojąc, krążenie prosto wyciągniętemi rękami, zataczając koła to mniejsze to większe, zawsze w kierunku ku tyłowi, korygując jednocześnie postawę ramion i górnego odcinka kręgów grzbietowych. Potem lekko zgiąwszy łokcie, otrzepywać dłońmi; ruch w stawach napiestkowych, zupełnie swobodny.

14. W siadzie o kolanach ostro zgiętych — prostowanie nóg — kolejno — lub obu razem. (8 razy).

Oddech.

Dobrze byłoby, korzystając latem ze swobodnej przestrzeni dodać do powyższych ćwiczeń rzuty piłką ciężką, lub rzut niezbyt ciężkim kamieniem, ćwicząc obie ręce.

Osoby młode, których powyższe ćwiczenia nie zmęczą, powinny prócz tego uprawiać skok wzwyż stopniując wysokość. Po ćwiczeniach wziąć kąpiel, lub obmyć się doskonale.

O.



Gimnastyka niewidomych dziewcząt w Warszawie.

NA SKULLINGU



Trening na jedynce turystycznej. Założenie wioseł do wody.

Jeśli wśród rozmaitych typów wioślarskich łodzi wyścigowych biegi ósemek uważane są za najbardziej emocjonujące, to z kolei wiosłowanie na jedynkach — półwyścigowym skullingu i wyścigowym skiffie słusznie oceniane jest jako maximum techniki i sztuki wioślarskiej. Każdy, kto jeździł na łodzi wielowiosłowej i jedynkach, przyznać musi, że te ostatnie dostarczają największej przyjemności, lecz zarazem najtrudniejsze są do zupełnego opanowania pod względem techniki i stylu.

Wioślarz, jadący na skullingu jest wyłącznym panem swej łodzi. On sam decyduje o wszystkiem, nie mając potrzeby dostosowywania się do innych, jak to ma miejsce na łodziach wielowiosłowych.



Chwyt wody piórkami i silne pociągnięcie.

Celem każdego sportu — niezależnie od wartości przyjemnościowych — jest zapewnić swym adeptom jak najlepszy rozwój fizyczny, zwiększyć siłę, współdziałać w osiągnięciu harmonijnego piękna ciała. Pod temi względami wiosłowanie na jedynkach spełnia swą rolę doskonale. Jest to niewątpliwie jedno z najzdrowszych i najpiękniejszych ćwiczeń fizycznych. Zaprzęga do pracy wszystkie mięśnie ciała i daje wspaniałą koordynację ruchów; od adeptów swych, pragnących osiągnąć dobre wyniki, wymaga wiele pilnej, wytrwałej pracy i zgłębienia licznych tajników techniki.

Jazda na „jedynkach" jest tem trudniejsza do opanowania, że zwolennicy tego typu łodzi muszą zdobyć wszystkie te umiejętności, które na łodziach wielowiosłowych pełni i wioślarz i sternik. Skullista jest bowiem zarazem wioślarzem i sternikiem swojej łodzi. Sam baczyć musi pilnie, czy jedzie po swoim torze, ustawicznie przestrzegając posuwania się naprzód po linji prostej, sam też decyduje o tempie uderzeń, taktyce biegu i rozłożeniu swych sił na dystansie regatowym. Dla tych to względów od skullisty wymagane są nietylko wysokie kwalifikacje fizyczne, lecz zarazem takie właściwości umysłu i charakteru, jak spokój, zimna krew, zdolność szybkiej decyzji, zdolności kombinacyjne i taktyczne. Praktyka regatowa w wysokim stopniu współdziała wyrobieniu tych nieodzownych cech dobrego wioślarza, startującego na jedynce.

Wielką zaletą wiosłowania na jedynkach jest to, że wiosłujący musi jednakowo silnie ciągnąć prawem i lewem wiosłem. W przeciwnym wypadku — łódź posuwać się będzie po krzywej, zmieniając kierunek, co zmuszałoby wioślarza do ustawicznego prostowania łodzi w kierunku wyznaczonego toru, powodując dodatkową pracę słabszą rękę i zmniejszenie szybkości. Dla względu tego musi więc być zachowana równowartość siły pociągnięcia prawem i lewem wiosłem. Fakt powyższy pociąga za sobą konieczność harmonijnego rozwoju obustronnego u wioślarza.

Zanim wioślarz trenować zacznie na skullingu, musi przejść uprzednio dłuższą zaprawę na łodziach cięższych. Winien mieć również za sobą praktykę regatową, na łodziach wielowiosłowych, aby zdobyć tym sposobem niezbędną podstawę techniki i taktyki wyścigowej. Jest rzeczą oczywistą że przed jazdą na skullingu wioślarz winien uprzednio doskonale opanować jedynkę turystyczną. Wreszcie dla zdobycia ostatecznych subtelności jazdy na skullingu, dla wygładzenia stylu i usunięcia ewentualnych wad techniki, koniecznem jest, aby młody skullista odbył dłuższy trening na podwójnej dwójce (double-scull) z rutynowanym i technicznie doskonale postawionym skullistą.

Skulling powszechnie uważany jest za jeden z najodpowiedniejszych dla kobiety typów łodzi regatowych. Zagranicą oddawna wprowadzony został do programu regat damskich. Ale praktyka wioślarska kobiet — szczególniej — jeśli chodzi o zastosowanie sportu wioślarskiego do celów regatowych, jest sto-



Moment wyjmowania piórek wioseł z wody.

sunkowo krótka i ma za sobą zaledwie kilkuletnią praktykę. Dlatego też nie opracowano dotąd żadnych szczegółów konstrukcyjnych skullingu dla kobiet, jakkolwiek wymiary jego nawet dla mężczyzn są zmienne, w zależności od wzrostu i wagi wioślarza.

Najbliższe lata przyniosą niewątpliwie dużo materjału doświadczalnego w tym kierunku, co pozwoli konstruktorom łodzi na przeprowadzenie odpowiednich zmian w szczegółach budowy.

W Polsce jazda na skullingu uprawiana jest przez kobiety w bardzo nikłych rozmiarach. Bez przesady możnaby powiedzieć, że cyfra 10 — 15 wioślarek wyczerpuje listę naszych skullistek.

Rozwijający się wszakże z roku na rok sport wioślarski wśród naszych pań pozwala przewidywać rychłe zmiany na lepsze. Zresztą lansowanie skullingu w startach wioślarskich pań odegrać może dużą rolę propagandową w kierunku pobudzenia ruchu regatowego wśród kobiet wogóle, stwierdzoną jest bowiem rzeczą, że kobieta znacznie więcej posiada predyspozycji psychicznych, a może i fizjologicznych do sportów indywidualnych, aniżeli zbiorowych.

M.

O RÓWNOUPRAWNIENIE

Niedawno Polski Związek Towarzystw Wioślarskich ogłosił nowe rozporządzenie o t. zw. tabeli punktacyjnej i sposobie zdobycia tytułu najlepszego klubu wioślarskiego.

Rozporządzenie to podaje pewną tabelę na zasadzie której obliczane są zwycięstwa na regatach w punktach. Po ukończeniu sezonu klub który w sezonie „zebrał" największą ilość punktów — zostaje uznanym za „najlepszy" na dany rok.

Wprowadzenie punktacji ma swoje dodatnie strony. Myśl rzucona przezemnie przed 2-ma laty urzeczywistniła się w formach realnych. Ogłaszanie doroczne kolejności klubów w myśl tej punktacji, ma być uznaniem i uwidocznieniem pracy sportowej klubu (oczywiście „ocena" dalece niekompletna) i zachętą do pracy dla klubów mniejszych, które mogą narazie tylko marzyć o mistrzostwie Polski.

W postanowieniach dotyczących punktacji, w § 6 znajdujemy omówienie: „Punktacji nie podlegają biegi pań i biegi młodzieży".

Omówienie to stwarza stan rzeczy niezrozumiały i wymagający uzupełnienia przez dodatkowe zarządzenia.

W związku z tym § 6 — powstają dwie ewentualności: albo rozciągnąć punktację istniejącą na kluby i sekcje kobiece — albo też stworzyć odrębną punktację dla kobiet.

Jakkolwiek biegi pań odbywają się na dystansie krótszym niż biegi osad męskich, jednak wydaje się słusznem i możliwem punktować biegi jednakowo. Ostatecznie, oceniamy nietyle ilość wykonanej pracy, ile zwycięstwo w odpowiedniej konkurencji — nie zagłębiając się zresztą w dociekania czysto techniczno i filozoficzno sportowe. Przypomnijmy sobie jak sprawa ta wygląda w innych dziedzinach sportu. W pływaniu mistrzostwa okręgowe i Polski są punktowane razem (panie i panowie) i puhar M. S. Wojsk. jest przyznawany najlepszemu klubowi pływackiemu za łączną punktację. — W tennisie — istnieje gra mieszana, gdzie oczywista — wynik jest zasługą obu partnerów (większa część pracy spada tu na zawodniczkę); w lekkiej atletyce natomiast mistrzostwa okręgowe i Polski są urządzane i punktowane oddzielnie.

W wioślarstwie tabela P. Z. T. W. przewiduje oddzielne punktowanie biegów na łodziach klepkowych, wyścigowych i mistrzostw, ponadto w tabeli nie ma minimum czasu na zdobycie punktów tak, że niejeden bieg w regatach kwalifikacyjnych w Krakowie, Poznaniu, lub Warszawie (rozmaita długość toru i niejednolite obsadzenie biegów) może być zdobyty w czasie gorszym od czasu osady kobiecej (teoretycznie taka możliwość nie jest wykluczoną). Drażliwym punktem jest jeszcze długość toru. Oczywista względy fizjologiczne muszą wywierać decydującą rolę w wyznaczaniu dystansu biegu, ale dotąd nie mamy żadnych pewników, na naukowym badaniu opartych jaki dystans dla kobiet jest najbardziej odpowiednim, — aby móc określić pewne, niedopuszczające przekroczeń maksimum wysiłku. Dlatego też narazie możnaby punktować biegi pań narówni z biegami panów i liczyć punkty wspólne dla klubu (np. sekcja w AZS — Bydgoskie T. W. i wioślarki tamtejsze i t. d.). Tą drogą możnaby wpłynąć na kluby, aby zajęły się zaniedbanymi i po macoszemu traktowanemi sekcjami pań. Godzi się przypomnieć, iż w pływaniu np. KS. Unja — Poznań zawdzięczał swym pływaczkom 99,6% zdobytych na puhar MSWojsk. — dla najlepszego klubu pływackiego punktów.

Drugą ewentualnością w rozważanym projekcie byłoby ustanowienie oddzielnej punktacji dla biegów pań. Tego rodzaju wyjście — miałoby swe dobre strony w większej przejrzystości tabeli.

Uwidocznione na tabeli istniejące, a raczej przyjmujące czynniejszy udział w życiu sportowym kluby (wioślarki warszawskie, bydgoskie i AZS-Warszawa i t. d.) wyczerpałyby listę punktacyjną. Walka o punkty toczyłaby się na każdych regatach kwalifikacyjnych. Jednak trzeba powiedzieć, iż dotychczasowy udział pań w regatach jest zbyt ograniczonym, aby na tej zasadzie układać tabelę punktacyjną i rozstrzygać o tytule najlepszego klubu wioślarskiego pań.

Sprawa ta wymaga zatem szerokiej dyskusji — choć osobiście byłbym zwolennikiem pierwszej koncepcji. Punktacja jednak być musi.

T. Maltze.



Olimpijska reprezentacja Australji.

LIST Z KOPENHAGI

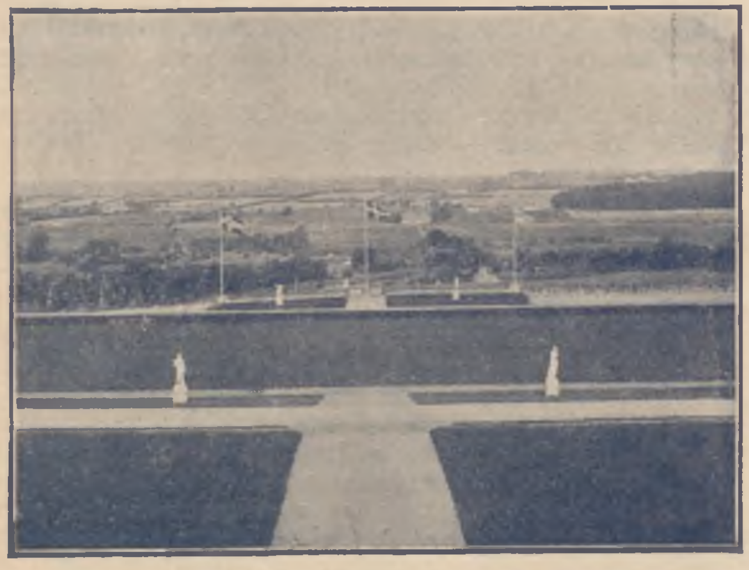
Kopenhaga, w lipcu 1928 r.

Z okazji 100ej rocznicy wprowadzenia gimnastyki jako przedmiotu obowiązkowego do szkół ludowych Danji, odbyły się tu, zakrojone na wielką skalę, trzydniowe (29 VI, 30 VI i 1 VII) zawody młodzieży szkolnej, w których brały udział szkoły z całego kraju oraz po jednej z Norwegji i Szwecji.

Dnia 29 VI około g. 9 rano tłumy widzów zaczęły zalegać Stadjon Parku Sportowego, który, przez udekorowanie flagami narodów skandynawskich, przybrał odświętny wygląd.

Zawody rozpoczęto defiladą, która trwała 40 minut, a brało w niej udział 10.000 dzieci. Na czele pochodu kroczył prostokąt dzieci w białych i czerwonych kostjumach, ustawiony w postaci flagi duńskiej (biały krzyż na czerwonem tle), tuż za niemi przedstawiciele różnych dzielnic w swych malowniczych strojach, aż wreszcie reszta dzieci ze sztandarami.

Zebranych w ciepłych słowach przywitał burmistrz Kopenhagi, dr. fil. E. Kaper, poczem chór dzieci odśpiewał hymn narodowy i przystąpiono do pokazów. Pierwszym numerem programu były tańce ludowe, wykonane pod kierunkiem S. Francka, vicedyrektora szkół we Frederiksbergu (przedmieście Kopenhagi).



Stadjon szkoły gimn. w Ollerup.

W tym samym czasie odbyły się cztery pokazowe lekcje gimnastyki na ułożonych w tym celu po bokach boiska podłogach oraz zawody sportowe.

Tego rodzaju porządek panował przez cały czas trwania zawodów, a niekiedy pokazy odbywały się w czterech różnych punktach jednocześnie (Stadjon, boisko piłki nożnej, Państwowy Instytut Gimnastyczny i pływalnia „Helgoland").



Tańce ludowe w wykonaniu dzieci z Bornholmu.

O g. 7 m. 30 odbył się masowy pokaz gimnastyczny 53 kopenhaskich szkół. Popisywały się dwie grupy: dziewczęca i chłopięca po 3.000 dzieci w każdej. Ćwiczenia, któremi osobiście kierowali wizytatorzy szkół ludowych miasta Kopenhagi, kapitan H. P. Langilde oraz Eliza Thomsen, były wykonane z ogromną precyzją i znać było, jak dużo pracy włożyli w nie dzieci, nauczycielstwo oraz kierownicy pokazu.

Wielką sensacją była grupa młodzieży w strojach ćwiczebnych z r. 1828, która wykonała ćwiczenia gimnastyczne tego czasu pod kierunkiem nauczyciela-podoficera.

Następnego dnia odbyły się pokazy, jak i poprzednio, w czterech różnych punktach i obejmowały: 1) gimnastykę (cztery różne grupy jednocześnie), 2) gry sportowe (palant, hockey, piłka koszykowa, ręczna i nożna), 3) lekką atletykę (bieg 60 mtr., biegi rozstawne 4 x 60, skok wdal, wzwyż i o tyczce oraz rzuty dyskiem i oszczepem), 4) pływanie (na plecach i na piersiach żabką i crawlem, pływanie pod wodą, pływanie w ubraniu oraz rozbieranie się w wodzie, nurkowanie, ratowanie tonących oraz skoki z 3-ch i 5-ciu metrów), 5) tańce ludowe oraz 6) harcerstwo.

Zawody zakończyły się dnia 1 b. m. o g. 6 w. wielką uroczystością, którą zaszczycił swą obecnością król Chrystjan X.

Całość przedstawiała się nader ciekawie; zwłaszcza imponująco wypadły tańce ludowe, masowe pływanie oraz masowa gimnastyka.

Na uwagę zasługuje również wielkie zainteresowanie społeczeństwa duńskiego sportem szkolnym, o czem najlepiej świadczy wielka frekwencja widzów, którzy po brzegi wypełniali wszystkie trybuny.

D. R.



Fragment pokazu zbiorowego o chłopców.



Fragment pokazu zbiorowego dziewczynek.

REWJA
LEKKO-ATLETEK ŚLĄSKICH

W wielkim gronie lekko-atletek Śląska rozróżnić trzeba przedewszystkiem dwie klasy. Pierwsza: to nazwiska znane w całej Polsce, jak Breuerówna, Kilosówna, Peronówna, Tabacka i t. p., które w zawodach o mistrzostwo Polski w swoich konkurencjach napewno będą odgrywały poważną rolę; druga: to zawodniczki, pełne niezwykłej ambicji i rokujące świetne nadzieje na przyszłość: Czajówna np. skacze wdal 4.71½ m (na początku sezonu), wzwyż osiąga bez trudu 1,25 m. — Jedynie w rzutach Śląsk jest dość słabo reprezentowany. Lubkowitzówna posiada jeszcze zbyt mało techniki w rzucie, po nabyciu której będzie ona niewątpliwie dzięki swym pierwszorzędnym walorom w tej dziedzinie — poważnie zagrażać swoim konkurentkom.

Przechodząc do poszczególnej oceny zawodniczek, na pierwszem miejscu postawić trzeba. Breuerównę, utalentowaną sprinterkę Klubu Sportowego Rożdzień-Szopienice. Jest to niewątpliwie wybitny talent lekkoatletyczny, bo prócz jej wyników w sprintach (8 i 8,01 na 60 mtr. oraz 13,4, 13,6 i 13" na 100 mtr.), które mówią same za siebie, ustanowiła niedawno rekord okręgowy w skoku wzwyż skokiem 1,33 mtr. W skoku wdal uzyskała 4.58 mtr. — Nie dość na tem: rzuca również dyskiem (23 mtr.) i trenuje obecnie pilnie bieg przez płotki. Obawiamy się jednak, że zawodniczka ta, swymi siłami za rozrzutnie szafuje; zapobiedz temu może klub, do którego należy, przez należyte i racjonalne urządzanie treningów, wprowadzając Breuerównę na należyte tory, t. j. kierując ją przedewszystkiem do sprintów, gdzie zawodniczka ta może wnet przejść do ekstraklasy Europy.

Breuerówna, która do tej pory była bezkonkurencyjną na Śląsku w biegu na 200 mtr. znalazła obecnie groźną rywalkę w osobie Tabackiej. Tabacka przebiegła na zawodach w Królewskiej Hucie 200 mtr. w czasie 28,9, ustanawiając nowy rekord okręgowy, pozostawiając przytem resztę zawodniczek daleko wtyle. (Breuerówna nie startowała). Tabacka nie specjalizuje się wyłącznie w biegu na 200 m., ale idzie również na dłuższe dystanse, robiąc i tu groźną konkurencję rekordzistce Polski p. Kilosównie i bijąc ją na mistrzostwach.

Rekordzistka Polski, młodziutka Kilosówna z K. S. Rożdzień-Szopienice, do niedawna znajdowała się w pełnej formie. Obecnie choruje, więc będzie musiała ciężko walczyć, aby dotrzymać kroku swej rywalce, Tabackiej.

Trzecia najlepsza śląska zawodniczka w biegach długich, Peronówna, przechodziła ciężką chorobę, tak że zrozumiałą jest jej porażka w zawodach w Król.-Hucie, gdzie została pobita przez Kilosównę i Tabacką. — Obecnie jednak już trenuje pilnie i powraca do swej dawnej formy.



Fragment ludowych tańców duńskich.

Zawody o mistrzostwa Polski przyniosły nadspodziewanie duże sukcesy lekko-atletkom górnośląskim. Trzy z nich, Breuerówna, Tabacka i Kilosówna zdobywają minima i kwalifikują się na igrzyska olimpijskie, gdzie mają zaszczyt bronić barw Polski sportowej.

Specjalna opieka potrzebna jest Kilosównie i Peronównie, trening których musi być prowadzony w sposób bardzo racjonalny. — Pracować przedewszystkiem winny one nad poprawą stylu.



Lekkoatletki „Sokoła" Bydgoskiego.

OD REDAKCJI.

Z racji przerwy w zajęciach szkolnych przesuwamy termin odpowiedzi na trzy zadania zamieszczone w poprzednich numerach „Konkursu na wytrwałość" do dnia 15 września.

Zamieszczenie dalszych dwuch zadań odkładamy do pierwszego numeru wrześniowego, chcąc tym sposobem umożliwić młodzieży szkolnej branie udziału w konkursie.



Kolumna ćwiczebna w pokazie Dunek.



Fragment zbiorowego pokazu Dunek.

TABLICE DLA OKREŚLENIA

wieku konkurencyjnego dziewcząt, ułożone przez D-ra med. C. Schiotza

Zgodnie z zapowiedzią w Nr. 3 naszego pisma, w artykule p. t.: „Uwagi o sporcie w szkole żeńskiej", Redakcja, otrzymawszy z Departamentu Higjeny Szkolnej w Oslo wspomniane tablice, oddaje je do użytku swych Czytelniczek.

Tablice te ułożone są dla szkół powszechnych; dla średnich zaś, przez wzgląd na lepsze warunki ekonomiczne, w jakich przeważnie znajdują się dzieci do nich uczęszczające, wartości winny być nieco większe.

Choć podane poniżej tablice zgodne są z wynikami otrzymanemi: w Szwecji (Dr. Zjunggren),[1]) w Danji (Dr. Schlanbusch)[2]) i w Stanach Zjednoczonych Amer. Półn. (Dr. Wood, cyt. przez Schiötza),[3]) jednak polecamy narazie skorzystać z nich w postaci próby, a dopiero po poczynieniu spostrzeżeń, opartych na bogatym materjale doświadczalnym, zastosować je bez zmiany, względnie zmienić w kierunku otrzymanych odchyleń.

Dr. R.

SZKOŁY POWSZECHNE **DZIEWCZĘTA**

Wzrost w cm.	Waga w kg.	wiekowi pod względem wagi i wzrostu	
116.2 — 116.6	20.5 — 20.7	odpowiada	7.0
116.7 — 117.0	20.8 — 20.9	—	7.1*)
117.1 — 117.4	21.0 — 21.1	—	7.2
117.5 — 117.8	21.2 — 21.3	—	7.3
117.9 — 118.2	21.4 — 21.5	—	7.4
118.3 — 118.6	21.6 — 21.7	—	7.5
118.7 — 119.0	21.8 — 21.9	—	7.6
119.1 — 119.4	22.0 — 22.1	—	7.7
119.5 — 119.8	22.2 — 22.3	—	7.8
119.9 — 120.3	22.4 — 22.5	—	7.9
120.4 — 120.8	22.6 — 22.7	—	8.0
120.9 — 121.2	22.8 — 22.9	—	8.1
121.3 — 121.6	23.0 — 23.1	—	8.2
121.7 — 122.0	23.2 — 23.3	—	8.3
122.1 — 122.5	23.4 — 23.5	—	8.4
122.6 — 123.0	23.6 — 23.7	—	8.5
123.1 — 123.5	23.8 — 23.9	—	8.6
123.6 — 124.0	24.0 — 24.1	—	8.7
124.1 — 124.5	24.2 — 24.3	—	8.8
124.6 — 125.0	24.4 — 24.5	—	8.9
125.1 — 125.5	24.6 — 24.7	—	9.0
125.6 — 125.9	24.8 — 24.9	—	9.1
126.0 — 126.3	25.0 — 25.1	—	9.2
126.4 — 126.7	25.2 — 25.3	—	9.3
126.8 — 127.2	25.4 — 25.5	—	9.4
127.3 — 127.7	25.6 — 25.7	—	9.5
127.8 — 128.2	25.8 — 25.9	—	9.6
128.3 — 128.7	26.0 — 26.2	—	9.7
128.8 — 129.2	26.3 — 26.5	—	9.8
129.3 — 129.7	26.6 — 26.8	—	9.9
129.8 — 130.2	26.9 — 27.1	—	10.0
130.3 — 130.7	27.2 — 27.3	—	10.1
130.8 — 131.2	27.4 — 27.6	—	10.2
131.3 — 131.7	27.7 — 27.9	—	10.3
131.8 — 132.2	28.0 — 28.2	—	10.4
132.3 — 132.7	28.3 — 28.5	—	10.5
132.8 — 133.2	28.6 — 28.8	—	10.6
133.3 — 133.7	28.9 — 29.1	—	10.7
133.8 — 134.2	29.2 — 29.4	—	10.8
134.3 — 134.8	29.5 — 29.7	—	10.9
134.9 — 135.3	29.8 — 30.0	—	11.0
135.4 — 135.8	30.1 — 30.3	—	11.1
135.9 — 136.3	30.4 — 30.6	—	11.2
136.4 — 136.8	30.7 — 30.9	—	11.3
136.9 — 137.3	31.0 — 31.2	—	11.4
137.4 — 137.8	31.3 — 31.5	—	11.5
137.9 — 138.3	31.6 — 31.9	—	11.6
138.4 — 138.9	32.0 — 32.3	—	11.7
139.0 — 139.5	32.4 — 32.7	—	11.8
139.6 — 140.1	32.8 — 33.1	—	11.9
140.2 — 140.6	33.2 — 33.5	—	12.0
140.7 — 141.1	33.6 — 33.9	—	12.1
141.2 — 141.6	34.0 — 34.3	—	12.2
141.7 — 142.1	34.4 — 34.7	—	12.3
142.2 — 142.6	34.8 — 35.1	—	12.4
142.7 — 143.1	35.2 — 35.5	—	12.5
143.2 — 143.6	35.6 — 35.9	—	12.6
143.7 — 144.1	36.0 — 36.3	—	12.7
144.2 — 144.7	36.4 — 36.7	—	12.8
144.8 — 145.3	36.8 — 37.1	—	12.9
145.4 — 145.8	37.2 — 37.5	—	13.0
145.9 — 146.3	37.6 — 37.9	—	13.1
146.4 — 146.8	38.0 — 38.3	—	13.2
146.9 — 147.3	38.4 — 38.7	—	13.3
147.4 — 147.8	38.8 — 39.1	—	13.4
147.9 — 148.3	39.2 — 39.5	—	13.5
148.4 — 148.8	39.6 — 39.9	—	13.6
148.9 — 149.5	40.0 — 40.4	—	13.7
149.4 — 149.8	40.5 — 40.9	—	13.8
149.9 — 150.3	41.0 — 41.4	—	13.9
150.4 — 150.7	41.5 — 41.8	—	14.0
150.8 — 151.0	41.9 — 42.0	—	14.1
151.1 — 151.3	42.1 — 42.2	—	14.2
151.4 — 151.6	42.3 — 42.5	—	14.3
151.7 — 151.9	42.6 — 42.8	—	14.4
152.0 — 152.2	42.9 — 43.1	—	14.5
152.3 — 152.6	43.2 — 43.4	—	14.6
152.7 — 153.0	42.5 — 43.7	—	14.7
153.1 — 153.4	43.8 — 44.0	—	14.8
153.5 — 153.8	44.1 — 44.3	—	14.9
153.9 — 154.1	44.4 — 44.6	—	15.0
154.2 — 154.4	44.7 — 44.9	—	15.1
154.5 — 154.7	45.0 — 45.2	—	15.2
154.8 — 155.0	45.3 — 45.5	—	15.3
155.1 — 155.3	45.6 — 45.8	—	15.4
155.4 — 155.6	45.9 — 46.2	—	15.5
155.7 — 155.9	46.3 — 46.6	—	15.6
156.0 — 156.2	46.7 — 47.0	—	15.7
156.3 — 156.5	47.1 — 47.4	—	15.8
156 6 — 156.8	47.5 — 47.8	—	15.9
156.9 — 157.0	47.9 — 48.1	—	16.0
157.1	48.2 — 48.3	—	16.1
157.2	48.4 — 48.5	—	16.2
157.3	48.6 — 48.7	—	16.3
157.4	48.8 — 48.9	—	16.4
157.5	49.0 — 49.1	—	16.5
157.6	49.2 — 49.4	—	16.6

[1]) Bidrag till kännedom om svenska folkskolebarns standarwikt, 1925.

[2]) Tidsskrift for Dansk Skolehygiejne, 1924.

[3]) Allmänna anmärkingar om mätning och vägning. Göteborg, 1926.

*) 7 lat i	1	miesiąc	wieku	chron.	=	7,1 l.
7 „	2	„	„	„	=	7,2 „
7 „	3	„	„	„	=	7,3 „
7 „	4	„	„	„	=	7,3 „
7 „	5	„	„	„	=	7,4 „
7 „	6	„	„	„	=	7,5 „
7 „	7	„	„	„	=	7,6 „
7 „	8	„	„	„	=	7,7 „
7 „	9	„	„	„	=	7,8 „
7 „	10	„	„	„	=	7,8 „
7 „	11	„	„	„	=	7,9 „

157.7	49.5 — 49.7	—	16.7	158.4	50.9	—	17.4
157.8	49.8 — 50.0	—	16.8	158.5	51.0	—	17.5
157.9	50.1 — 50.3	—	16.9	158.6	51.1	—	17.6
158.0	50.4 — 50.5	—	17.0	158.7	51.2	—	17.7
158.1	50.6	—	17.1	158.8	51.3	—	17.8
158.2	50.7	—	17.2	158.9	51.4	—	17.9
158.3	50.8	—	17.3	159.0	51.5	—	18.0

DOM SPORTOWY STUDENTEK NIEMIECKICH



Fontanna na dziedzińcu głównym.

Amerykańskie wyższe uczelnie dawno już zrozumiały, że zadaniem ich jest nietylko kształcić umysł i ducha, lecz zarazem rozwijać ciało i pielęgnować zdrowie uczącej się młodzieży.

W ślad za zrozumieniem postulatu o potrzebie kształcenia cielesnego młodych pokoleń, uniwersytety amerykańskie stały się głównemi w kraju ośrodkami pracy nad wychowaniem fizycznem młodzieży studjującej w murach uczelni. Jak dalece społeczeństwo amerykańskie docenia wartość pracy wyższych uczelni w tej dziedzinie, dowodem służyć może fakt, że młodzież, wstępująca na wyższą uczelnię, wybór swój uzależnia między innemi także i od tego, na jakim poziomie postawiona jest fachowa opieka nad rozwojem fizycznym studenckiej młodzieży.

Troska o racjonalne postawienie wych. fiz. w ramach programu pracy wyższych uczelni coraz częściej jest przedmiotem rozważań ze strony czynników miarodajnych.

W tej dziedzinie z krajów europejskich najdalej poszły Niemcy, które zorganizowały przy swoich wyższych uczelniach obowiązkowe ćwiczenia cielesne, nie mówiąc już o stworzeniu specjalnych katedr wychowania fizycznego.

Rok bieżący przyniósł dalszy krok w tej dziedzinie. Niemcy weszły na drogę budowy akademickich domów sportowych. Przed paroma miesiącami otworzony został w Berlinie pierwszy w Niemczech i pierwszy w Europie „dom sportowy akademiczek". Dom



Pokój w domu sportowym studentek.

ten posiada wspaniałe urządzenia wewnętrzne. Mieści on 25 pokojów dwułóżkowych, specjalne sale na bibljotekę, pokój stołowy, pokój do nauki, wspaniałą salę gimnastyczną i t. p. Jest zaopatrzony we wszystkie najnowocześniejsze urządzenia higjeniczne.

Obszerny, urządzony teren sportowy, pływalnia, dość duży ogród dopełniają całości.

Tym sposobem stworzono idealne warunki codziennego życia sporej garstce studentek. Nie ulega wątpliwości, że udogodnienia te wpłyną korzystnie zarówno na bieg pracy naukowej studentek, jak też i na ich prawidłowy rozwój fizyczny w higjenicznych warunkach.



Widok ogólny sportowego domu studentek w Berlinie.

SKOK WZWYŻ Z MIEJSCA

Skok składa się ze skłonu tułowia i raptownego wyprostowania. Skutkiem wyprostowania i poderwania się do góry, oraz pracy nóg (odepchnięciu od ziemi) — ciało unosi się wgórę.

Zasadą skoku jest, aby obydwie stopy jednocześnie oderwać od ziemi. Skok jest nieważny, o ile przy rozmachu chociaż jedna stopa oderwała się od ziemi, lub przy odbiciu jedna stopa uniosła się wcześniej od drugiej.

Skok można wykonać, stojąc bokiem lub twarzą do poprzeczki, sposób pierwszy jest o wiele bardziej wskazany.

SKOK BOCZNY.

Najważniejszym i koniecznym warunkiem dobrego skoku z miejsca jest całkowite opanowanie stylu.

Przygotowanie. Od poprzeczki stajemy mniej więcej w takiej odległości, aby przy oparciu ręki na biodrze — łokieć był o 10 cm. od poprzeczki. Dokładne ustalenie odległości zależy od indywidualności skaczącej.

Stopa wewnętrzna (bliższa poprzeczki) jest ustawiona równolegle do poprzeczki; stopa zewnętrzna jest trochę wypchnięta ku przodowi i palcami lekko skierowana do środka. Odległość między stopami może być rozmaita; rzeczą skoczka jest wyszukanie takiej najmniejszej odległości, przy której równowaga ciała jest dokładnie ustalona. Przy skoku lepiej stopy opierać płasko na ziemi, unoszenie się na palce zmniejsza znacznie równowagę ciała.

Odbicie. a) Zgięcie. Lekko uginamy nogi, (stopy całkowicie na ziemi) pochylamy tułów zlekka wprzód, rękami bierzemy zamach jak najdalej do tyłu. Zgięcie wykonywamy szybko i miękko.

Dobrze jest dla dokładnego ustalenia równowagi wykonać przed skokiem parę zamachów przygotowawczych, wolno i w skupieniu, poczem dopiero wziąć ostatni szybki zamach po którym następuje rozprostowanie. Oczy są skierowane na poprzeczkę w okolicy stojaków.

b) Rozprostowanie. Ręce wyrzucamy wgórę, prostujemy szybko tułów i nogi, stopami odpychając się od ziemi (poczynając od pięty) — w ten sposób podrywamy się do góry. Rozprostowanie powinno być bardzo szybkie a nawet gwałtowne.

Jeżeli równowaga ciała była dokładnie ustalona— tułów powinien się unieść dokładnie do góry.

Pod równowagą rozumiemy tu takie położenie ciała, by przy odbiciu środek ciężkości ciała znajdował się na linji odbicia. Ustalenie położenia równowagi jest punktem zasadniczym, nietylko skoku wzwyż z miejsca, ale i wszelkich innych skoków. Przed samem odbiciem należy wziąć głęboki wdech.



Studentki Państw. Instytutu Wych. Fiz. okazały się najlepszemi hazenistkami stolicy.

———o———

Odbicie służy po to, by ciało unieść ponad wysokość poprzeczki; największą trudność stanowi teraz przesunięcie ciała na drugą stronę poprzeczki.

Są dwa zasadnicze sposoby, z których pierwszy nie jest dla kobiet zbyt wskazany.

1) Gdy ciało unosi się w górę, wzrok skierowujemy na poprzeczkę obok siebie, nie na stojaki. Kiedy osiągamy największą wysokość, prostujemy się w krzyżu, odchylając tułów do tyłu i wyrzucając nogi wprzód. Znajdujemy się w ten sposób w pozycji leżącej, równolegle do poprzeczki. Noga wewnętrzna, która zaraz po odbiciu została wyrzucona wgórę zostaje szarpnięta do dołu, a noga odbijająca podnosi się gwałtownie do góry.

Aby uniknąć przykrego spadnięcia na plecy, lub zaczepienia udami o poprzeczkę, zaraz po rozprostowaniu wykonywujemy obrót tułowia, do wewnątrz lub na zewnątrz od poprzeczki spadając na ręce i nogę. Sposób ten, wymagający dużego zasobu siły i pociągający nieraz (specjalnie na początku) gwałtowny upadek na plecy i wstrząs, nie jest dla kobiet zalecany. Dużo łatwiejszy do opanowania jest sposób t. zw. „nożycowy“.

2) Zaraz po odbiciu nogę wewnętrzną wyrzucamy silnie do góry (noga zewnętrzna dla równowagi idzie lekko do tyłu). Gdy ciało uniesie się do największej swej wysokości — przenosimy je nad poprzeczkę przez nagły i gwałtowny skręt tułowia ku poprzeczce i ku dołowi, zmieniając jednocześnie nogi: nogę zewnętrzną unosimy szybko do góry, podczas gdy drugą nogę opuszczamy wdół. Sposób ten jest bardzo podobny do „scyzoryka“, przy skoku wzwyż z rozbiegiem, różni się od niego zasadniczo tylko fazą odbicia. Przy spadaniu należy specjalnie uważać, by ręką nie zrzucić poprzeczki.

Zasadnicze błędy popełniane przez początkujących.

1) Skoczek umieszcza się za blisko lub za daleko od poprzeczki, skutkiem czego zrzuca poprzeczkę, nie osiągnąwszy maksimum wysokości.

2) Skoczek nie odbija się pionowo wgórę. Prawie maksimum długości skoku powinno wypaść nad poprzeczką i także w płaszczyźnie pionowej. Skutkiem odbicia się w kierunku ukośnym, nie osiągamy takiej wysokości, jaką można osiągnąć, odbijając się prosto wgórę.

3) Tułów jest ustawiony zbyt pionowo — powinien być wychylony do tyłu lub do przodu, zależnie od sposobu skakania.

4) Nogi nie są dobrze wyprostowane.

5) Skoczek powinien od początku zwracać uwagę na upadek, który zawsze powinien się odbywać łagodnie i miękko.

6) Dla uniknięcia „speszenia się“, należy zawsze dobrze umocować poprzeczkę i nigdy nie porównywać jej wysokości z osobami towarzyszek.

Zaprawa. Skok wzwyż z miejsca można trenować nawet codziennie. Jest on dobrem przygotowaniem do startów i skoku wzwyż z rozbiegiem. Należy z początku oddzielnie trenować zgięcie i rozprostowanie przez szereg ćwiczeń pomocniczych, jak przysiady (ze stopami całkowicie na ziemi opartemi), podskakiwanie na palcach na wyprostowanych nogach. Zaczynamy ćwiczenie możliwie jak najszybciej, stopniowo starając się podskoczyć coraz wyżej. Stopy przy każdem podskoku winny się jednocześnie odrywać od ziemi.

Po przerobieniu ćwiczeń początkowych, które poleca się przed każdym treningiem, można przystąpić do samego skoku wzwyż z miejsca.

Ćwiczyć należy na średnich wysokościach, póki się nie dojdzie do całkowitego opanowania stylu, a nawet doskonałości. Wskazówki ogólne dają się zastosować te same co przy innych skokach.

Skok wzwyż z miejsca jest konkurencją raczej treningową; na zawodach niema go prawie nigdy w programie.

Oficjalny rekord światowy należy do Ocadlikowej (Czechy) 113 cm. (1924); nieoficjalne wyniki dochodzą do 120 cm.

H. Jabłczyńska.

ŁUCZNICTWO KOBIECE

W ogarniającym coraz szersze kręgi naszego społeczeństwa ruchu łuczniczym, daje się wyróżnić pewien zasadniczy moment: łucznictwem, ogromnie się zainteresowują i szybko nabierają doń zapału kobiety element, jak się skądinąd daje słyszeć, mało usportowiony. Praktyka pozwoliła zaobserwować, że przy równoczesnem szkoleniu kobiet i mężczyzn, kobiety w wielu wypadkach szybciej przyswajają sobie trudną, bo opartą na harmonji i rytmie całego ciała technikę postawy i strzału, mają więcej spokoju i co najważniejsza, więcej poważnego traktowania łucznictwa jako sportu, który wymaga pewnego quantum wysiłku nerwowego, mięśniowego i umysłowego.

Fakty potwierdzają wyżej powiedziane. Przytoczę parę cyfrowych danych. Dn. 3. VI r. b. odbyły się w Warszawie zawody łucznicze męskie w ogrodzie Saskim i żeńskie na Bielanach w obozie Przysposobienia Wojskowego Kobiet. W obu wypadkach brały udział najlepsze siły stolicy. Podczas gdy w kategorji panów Sankiewicz uzyskał na 15 m. — 55 pkt., Nowotkówna w tych samych warunkach miała 59 pkt. Obecnie Nowotkówna na treningach osiąga ponad 70 pkt., conajmniej na równym poziomie stoją Majkówna i Świstakówna. Takich wyników i tak wyrównanej klasy w kategorji panów jeszcze nie mamy. A więc — nareszcie kobiety mają sport, w którym mogą być równouprawnione z mężczyznami, mogą z nimi skutecznie współzawodniczyć.

Łucznictwo jest sportem pięknym, zgodzić się na to musi każdy, kto obserwował harmonijną skalę ruchów składających się na strzał z łuku. Estetyczny w kształcie, przyjemny w ujęciu sprzęt łuczny, barwne tarcze, świeża zieleń otoczenie toru — wszystko to stwarza nastrój odprężenia moralnego i oddziaływa zbawiennie na ustrój nerwowy. Kobieta, szukająca w sporcie przedewszystkiem piękna, już po kilku próbach nabiera zamiłowania do łucznictwa, podczas, gdy dla mężczyzny momentem atrakcyjnym w większości wypadków są emocje czysto fizyczne, bardziej brutalne.

Poszukajmy dalszych przyczyn, które powodują, że łucznictwo ma wszelkie dane na to, by stać się sportem, uprawianym przez kobiety masowo.

Wymieniony powyżej moment **poszukiwania piękna** w sporcie odrzućmy, gdyż moment ów gra rolę u jednostek specjalnie inteligentnych, przez ogół świadomie uwzględniany nie jest. Walory wychowawczo-fizyczne też okażą się rzeczą podrzędną — kobiecie bowiem mniej chodzi o atletyczne wyrobienie. Zato podkreślmy jako specjalnie kobiecy punkt widzenia, czynnik zadowolenia, osiąganego przez uprawianie danego sportu.

Łucznictwo jest par excellence radosnym sportem. Ów moment naprężenia fizycznego i moralnego, który w rzutach czy biegach przychodzi dwa czy trzy razy na treningu — podczas strzelania z łuku ma miejsce po każdym strzale. Atut bardzo poważny jeśli chodzi o łucznictwo kobiece. Kobiety naogół lepiej od mężczyzn rozumieją potrzebę radości życia, w tym wypadku radości życia w sporcie. Dla kobiety sport musi zawierać w sobie czynnik zabawy. W tym wypadku możemy jednak poczynić pewne zastrzeżenia. Łucznictwo zespala w sobie czynniki **sportu i zabawy** ale zabawą — jak mniemają niektórzy — nie jest. Jest to pewna subtelność, zazwyczaj zgóry rozstrzygana w sensie negatywnym przez mężczyzn — kobiety zato w większości wypadków oceniają trafnie walory sportowe łucznictwa. Walory te są następujące: 1) łucznictwo nie jest sportem łatwym, wymaga pewnej inteligencji i dużej rutyny, 2) łucznictwo wymaga zgrania i harmonji całego ciała, 3) łucznictwo wymaga rytmicznego wysiłku, który nie pozostawia wielkiego zmęczenia — dając błogosławione skutki w sensie fizycznego wyrobienia, 4) łucznictwo uprawiać może każda, przeciętnie zdrowa kobieta.

M. Łotocki.



Na łuczniczych zawodach kobiecych.

TURYSTYKA
a bezpieczeństwo na drogach podwarszawskich

Dzieje turystyki polskiej mają do zanotowania haniebny fakt napaści na zastęp harcerzy, chłopców w wieku od lat 10 do 14. Na chłopców tych, którzy pod opieką dwóch zastępowych rozbili namiot naprost fabryki „Pocisk", napadło czterech mężczyzn, którzy w bestjalski sposób pobili i ograbili ich. Działo się to o 3 klm. od tramwaju w Gocławku, a więc na terenach Wielkiej Warszawy.

Jeżeli dotąd władze nasze nie doceniały wagi bezpieczeństwa publicznego na drogach, to chyba nareszcie zajście obecne zwróci ich uwagę i skłoni do energiczniejszego zajęcia się tą sprawą.

Odpowiednie reformy należy przeprowadzić szybko i sprężyście. W obecnych bowiem warunkach wysławianie dobrodziejstw turystyki zda się chyba tylko na to, aby przysporzyć bandytom kilka nowych ofiar. A jeżeli warunki obecne się nie zmienią, to wszelka propaganda turystyki stanie się pustym, nieszczerym frazesem.

A jak w naszych warunkach wyglądać miałby weekend, który uprawia obecnie cała Europa Zachodnia, a który i u nas jest już propagowany? Jeżeli w biały dzień na obozujące pod miastem dzieci napada banda zbójów — nie jest to chyba zachętą do tego, aby cała rodzina spędzić miała półtorej doby na świeżem wprawdzie, lecz naelektryzowanem obawami powietrzu.

E. Dziewulska.



Hulanicka, Schabińska, Konopacka na finiszu setki.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; ½ kol. — zł. 100; ¼ kol. — zł. 60; ⅛ kol. zł.35 ; 1/16 kol. — zł. 20.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 12—2 po południu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej". Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna